



LEITFADEN ZUR UMSETZUNG DER

STEIRISCHEN MINDESTSTANDARDS

IN DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrngasse 28, 8010 Graz
gfst@gfstmk.at, www.gesundheitsfonds-steiermark.at

4., überarbeitete und erweiterte Auflage, Graz, Dezember 2023.

Verantwortlich für den Inhalt:

Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung

Autorin: Mag.^a Martina Karla Steiner

Kontakt: Lisa Bauer, MA, 0316/877-5533, lisa.bauer@gfstmk.at
www.gemeinsam-geniessen.at

Die Inhalte wurden mit Expert*innen aus verschiedenen Bereichen abgestimmt.
Darüber hinaus wurden aktuelle Ernährungsempfehlungen berücksichtigt.
Das Literaturverzeichnis finden Sie online.

Hinweis: Die Inhalte des Leitfadens entsprechen dem aktuellen Wissensstand
bei Fertigstellung. Eine Haftung der Autor*innen und des Herausgebers für
Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Gestaltung

TORDREI – Arge für visuelle Gestaltung

Lektorat

Textbox. Schreiben ist Gold

**GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS**
STEIERMARK



GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – Eine Initiative der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung,
finanziert aus den Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Steiermark.

Vorwort



Erwin Scherfau

Eine abwechslungsreiche Ernährung ist der Schlüssel für ein gesundes Leben. Insbesondere in der Gemeinschaftsverpflegung ist es wichtig, auf das Angebot von gesunden, regionalen und saisonalen Lebensmitteln zu achten. Dadurch wird ein bedeutender Beitrag im Bereich der Gesundheitsförderung und des Klimaschutzes geleistet, denn immer mehr Menschen nehmen in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung eine, mehrere, oder im Bereich der Internate, Krankenhäuser und Pflegeheime sogar alle Mahlzeiten ein.

Im Sinne der Verhältnisprävention sollte jede Steirerin/jeder Steirer, die/der in einer Gemeinschaftsverpflegung ist, die Möglichkeit haben, gesund und gut zu essen bzw. sollte die Verpflegung grundsätzlich so gestaltet werden, dass die gesündere Wahl zur einfacheren Wahl wird.

Die steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung können dabei unterstützen. Sie sind ein Instrument für die Sicherung der Verpflegungsqualität und können durch ihren modularen Aufbau von der Kinderkrippe bis zum Pflegeheim angewendet werden. Die Mindeststandards umfassen alle Themen, die in einer gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Gemeinschaftsverpflegung wichtig sind. So sind selbstverständlich Regionalität und Saisonalität, aber auch Bio und fairer Handel durch Standards erfasst. Detailliert und praxisnah wird die Gestaltung von Frühstück, Jause, Mittag- und Abendessen aufgezeigt. Zielgruppenspezifische Empfehlungen ermöglichen es, die Verpflegung in unterschiedlichen Settings zu optimieren.

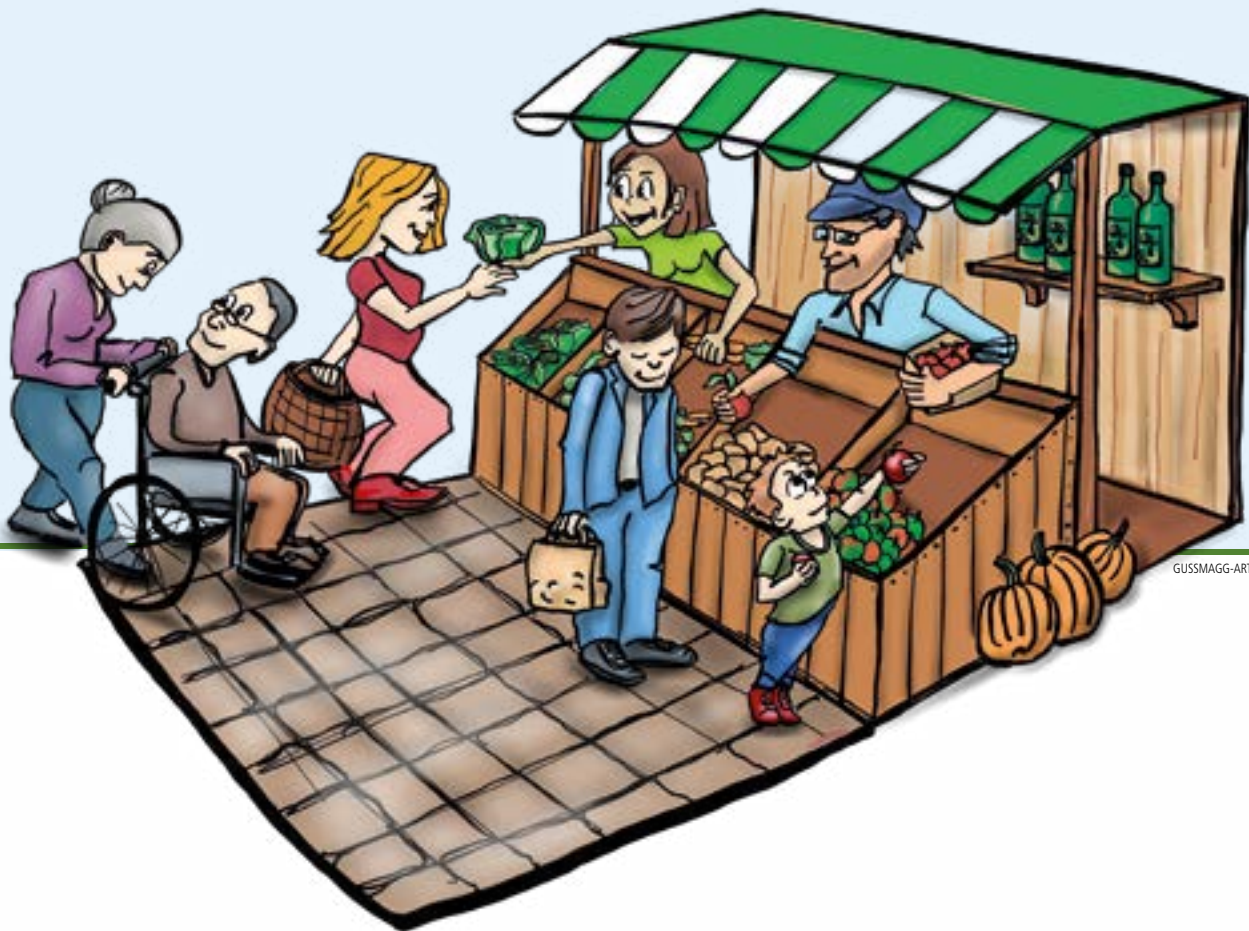
Und natürlich darf auch der Genuss nicht zu kurz kommen. Denn nur, wenn Essen schmeckt, appetitlich angerichtet ist und in einer entspannten Atmosphäre eingenommen werden kann, wird es auch gut angenommen.

Ihr



Karlheinz Kornhäusl

Landesrat für Gesundheit, Pflege und Sport



GUSSMAGG-ART.com

Was ist eine gesunde Ernährung?

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“, so die Definition der WHO von 1948. Die ganzheitliche Definition von Gesundheit, in der das Wohlbefinden und nicht die Krankheit im Zentrum steht, sollte auch bei Ernährungsthemen mitbedacht werden. Gesunde Ernährung hat somit mehrere Dimensionen: Das Essen muss jedenfalls gut schmecken und appetitlich aussehen. Darüber hinaus soll gesundes Essen im engeren Sinn den aktuellen Empfehlungen der Ernährungswissenschaft entsprechen, im wei-

teren Sinn sollen auch ökologische sowie soziale Aspekte berücksichtigt werden. Für die Praxis bedeutet dies z. B., dass sich unser Essen an den Saisonen orientieren soll, dass weniger tierische Produkte konsumiert werden sollten, dass hochwertiges Pflanzenöl in der Küche eingesetzt oder dass Vollkornmehl in Kuchen und Brot (mit-)verarbeitet wird. Es heißt aber auch, dass wir insbesondere bei Produkten wie Bananen oder Kaffee, die in fernen Ländern produziert werden, auf gute Arbeitsbedingungen und fairen Handel achten sollen.

Inhalt

Vorwort	3
1. Nutzen & Anwendungsbereich der steirischen Mindeststandards und des Leitfadens	9
Was sind die steirischen Mindeststandards und wo sind sie zu finden?	9
Welchen Nutzen haben Sie von den steirischen Mindeststandards?	10
Wen dieser Leitfaden unterstützt	10
Wer für die Umsetzung der in diesem Leitfaden beschriebenen Mindeststandards zuständig ist	10
Grenzen des Leitfadens bzw. der steirischen Mindeststandards	11
Wie wir zu den Standards bzw. Empfehlungen in diesem Leitfaden gekommen sind	12
Welche Unterstützungsmöglichkeiten Ihnen bei der Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Ernährung zur Verfügung stehen	13
2. Einleitung und Zielsetzung	15
Warum ist es wichtig, die Gemeinschaftsverpflegung gesundheitsförderlicher zu gestalten?	15
Unser Ernährungsverhalten ist verbesserungswürdig, und das von Kindesbeinen an	16
Die Ziele	18
Wie können Ziele bzw. die steirischen Mindeststandards umgesetzt werden?	22
3. Grundlegendes zur Gemeinschaftsverpflegung	25
Definition	25
Übersicht über das System Gemeinschaftsverpflegung und seine Unterteilungsmöglichkeiten	26
Verpflegungsarten	27
Verpflegungssysteme	27
Ausgabesysteme	29
Auf der Suche nach einem passenden Verpflegungsanbieter – das Leistungsverzeichnis und die Ausschreibung	31
Kommunikation zwischen allen Verpflegungsbeteiligten ist der Schlüssel zum erfolgreichen Angebot	33
Das Thema Kosten	34
Wichtige Kennzahl in der Gemeinschaftsverpflegung: der Wareneinsatz	35
4. Die Ernährungspyramide als Basis	37
Die Hauptnährstoffe im Überblick	39
Die Lebensmittelgruppen im Überblick	40
Wie viel sollte gegessen werden?	44
Wie oft sollte gegessen werden?	45
Nährstoffe und gute Lebensmittelquellen	46
5. Rahmenbedingungen	49
Einkauf mit Bedacht	49
Kaufen Sie regional & saisonal	49
Verwenden Sie mehr Bioprodukte	52
Nachhaltiger Fisch- und Fleischgenuss	54
Nachhaltiger und tierfreundlicherer Fleischgenuss	54
Fairer Genuss und soziales Engagement	55
Der leidige Verpackungs-Müllberg	55
Der Einsatz von Fertigprodukten	56
Lebensmittelkennzeichnung als Hilfestellung für die bessere Produktauswahl	57
Zubereitung mit Pfiff	59
Gute Produkte bzw. ein gutes Rezept als Basis	59

Eine schonende Garmethode gegen Nährstoffverluste	62
Hygiene und problematische Lebensmittel für empfindliche Personengruppen	63
Die Präsentation der Speisen	69
Die gesündere Wahl wird zur einfacheren Wahl – durch Nudging!	69
Gemütlichkeit ist Trumpf – Gestaltung des Speiseraumes	70
Die Essenszeit gestalten	71
Kommunikation mit dem Gast bzw. Kunden*innen	71
Ihre Visitenkarte oder: ein Speiseplan mit Aussagekraft	72
Was ist rechtlich bei einem Speiseplan unter anderem zu beachten?	73
Herkunftskennzeichnung	75
Lebensmittel im Abfall	77
6. Das Herz des Ganzen: Der optimale Speiseplan	79
Allgemeine Anforderungen	79
Anforderungen an das Frühstück und die Jause	86
Anforderungen an das Mittagessen	89
Anforderungen an das Abendessen	93
7. Mindeststandards für Buffets und Automaten	99
Verpflegung am Buffet (Kiosk, Café)	99
Automatenverpflegung	102
8. Zielgruppenspezifische Besonderheiten	107
Besonderheiten der Gemeinschaftsverpflegung für Kinder, Schulkinder und Jugendliche	107
Weitere Informationen insbesondere für Kinderkrippen und Kindergärten	112
Weitere Informationen insbesondere für VS, MS, AHS-Unterstufe	116
Weitere Informationen insbesondere für weiterführende bzw. berufsbildende Schulen	118
Besonderheiten in der Gemeinschaftsverpflegung für Berufstätige	120
Besonderheiten in der Gemeinschaftsverpflegung für Senior*innen	124
9. Hilfreiches im Anhang	133
Der steirische Saisonkalender	134
Machen Sie die Saison spürbar: Saisonale Speise-Ideen!	135
Speiseplanoptimierung	136
Orientierungsmengen/Portionsgrößen für 1- bis 18-Jährige	137
Orientierungsmengen/Portionsgrößen für Erwachsene	138
Referenzwerte für die Verpflegung – Energie und Nährstoffe	139
Hilfreiches online	140
Checklisten	140
Literaturverzeichnis	140
Rezeptsammlung	140
Musterspeisepläne	140
Übersicht: Regional, saisonal, biologisch – Produkte und Anbieter	140
So werden Ihre vegetarischen Gerichte ein Erfolg!	140
Übersicht Beratungsmöglichkeiten	140
Schnellcheck Speiseplan	140
Kund*innenfragebögen	140
Implementierungshandbuch	140

Tabellenverzeichnis

Tabelle 2.1	Zusammenfassung der definierten Standards nach Detailzielen	19
Tabelle 3.1	Verpflegungsarten in der Gemeinschaftsverpflegung	27
Tabelle 3.2	Übersicht Verpflegungssysteme	28
Tabelle 3.3	Ausgabesysteme im Überblick	29
Tabelle 3.4	Schematische Darstellung der Kostenfaktoren in der Gemeinschaftsverpflegung	34
Tabelle 4.1	Eiweißquellen clever kombiniert	39
Tabelle 4.2	Beurteilung von Getränken	40
Tabelle 4.3	Bewertung von Milch und Milchprodukten zum Löffeln und Trinken	42
Tabelle 4.4	Potentiell kritische Nährstoffe sowie gute natürliche Quellen	47
Tabelle 5.1	Einteilung von Convenienceprodukten nach ihrer Verarbeitungsstufe	56
Tabelle 5.2	Nährwertkennzeichnung nach Big 7 anhand eines Beispiels	58
Tabelle 5.3	Beispiel Rezeptoptimierung	60
Tabelle 5.4	Empfehlenswerte Garmethoden	62
Tabelle 5.5	Für empfindliche Personengruppen aufgrund möglicher Belastung mit Krankheitserregern problematische Lebensmittel	64
Tabelle 5.6	Hygienebestimmungen	65
Tabelle 5.7	Beispiel für die Berechnung der absoluten Warmhaldedauer	67
Tabelle 5.8	Beispiele für altersgerechte Einrichtungen für die Zielgruppe Kinder bzw. Senior*innen	70
Tabelle 5.9	Allergeninformation gemäß Codex-Empfehlung	74
Tabelle 5.10	Tipps aus der Praxis, um Lebensmittelverschwendung zu reduzieren	77
Tabelle 6.1	Traditionelle Speisenkomponenten verschiedener Kulturkreise	81
Tabelle 6.2	Vegetarismen im Überblick	84
Tabelle 6.3	Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Unterscheidungsmerkmale	85
Tabelle 6.4	Frühstücksideen	87
Tabelle 6.5	Beispielhafter Jausenplan für eine Buffetjause im Kindergarten	88
Tabelle 6.6	Ideen zum Mittagessen	90
Tabelle 6.7	Musterspeiseplan Mittagessen Sommer	92
Tabelle 6.8	Musterspeiseplan Mittagessen Winter	92
Tabelle 6.9	Ideen zum Abendessen	94
Tabelle 6.10	Musterspeiseplan Abendessen Sommer	96
Tabelle 6.11	Musterspeiseplan Abendessen Winter	96
Tabelle 7.1	Tipps zum Angebot am Schulbuffet	100
Tabelle 7.2	Ideen für Heißgetränkeautomaten	102
Tabelle 7.3	Ideen für den Kaltgetränkeautomaten	103
Tabelle 7.4	Ideen für „Milchautomaten“	103
Tabelle 7.5	Mindeststandards für kombinierte Automaten	104
Tabelle 7.6	So könnte ein kombinierter Automat befüllt sein	105
Tabelle 8.1	Vergleich gemeinsamer und offener Mahlzeiten für Kinderkrippen und Kindergärten	113
Tabelle 8.2	Kritische Lebensmittel für Kinder von 1-6 Jahren bzw. nicht geeignete Lebensmittel	114
Tabelle 8.3	Kritische Lebensmittel für Kinder von 6-14 Jahren bzw. nicht geeignete Lebensmittel	116
Tabelle 8.4	Empfehlungen zum Verpflegungsumfang bei Veranstaltungen	122
Tabelle 8.5	Ideen für einen Verpflegungstag für rüstige Senior*innen	130
Tabelle 9.1	Ideen für (neue) saisonale Speisen	135
Tabelle 9.2	Beispielhafte Speiseplanoptimierung	136
Tabelle 9.3	Orientierungsmengen/Portionsgrößen für 1- bis 18-Jährige	137
Tabelle 9.4	Orientierungsmengen/Portionsgrößen für Erwachsene	138
Tabelle 9.5	Ausgewählte D-A-CH-Referenzwerte für Mittagessen und Vollverpflegung (Angaben pro Tag)	139

